

УДК 159.923.2

Доценко В.В., викладач кафедри психології та педагогіки факультету психології, менеджменту, соціальних та інформаційних технологій ХНУВС

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРАЦІВНИКІВ МІЛІЦІЇ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ

У статті представлені результати дослідження психологічних особливостей переживання кризи середини життя у працівників міліції. Показано, що переживання вказаної кризи впливає на структуру ціннісно-орієнтаційної сфери правоохоронця, загальний рівень його психічного дистресу, часову перспективу тощо. Криза середини життя проявляється занепокоєнням і помітним дискомфортом у процесі міжособистісної взаємодії, прагненням уникати міжособистісних контактів, відсутністю мотивації досягнення й втратою життєвої активності.

Ключові слова: дистрес, криза середини життя, особистість, образ «Я», психологічний вік, ціннісно-орієнтаційна сфера.

В статье представлены результаты исследования психологических особенностей переживания кризиса середины жизни работниками милиции. Показано, что переживание указанного кризиса влияет на структуру ценностно-ориентационной сферы правозащитника, общий уровень его психического дистресса, временную перспективу и т.д. Кризис середины жизни проявляется беспокойством и заметным дискомфортом в процессе межличностного взаимодействия, стремлением избегать межличностных контактов, отсутствием мотивации достижения и потерей жизненной активности.

Ключевые слова: дистресс, кризис середины жизни, личность, образ «Я», психологический возраст, ценностно-ориентационная сфера.

Постановка проблеми. З проблемою переживання особистісної кризи людина може зіштовхнутися в любий віковий період, але сензитивним періодом для цього є середня дорослість. В рамках вікової психології та акмеології, саме середня дорослість вважається періодом досягнення найбільш високих результатів у професійному і особистісному розвитку людини. Працівник міліції у 35–45 років досягає у своєму професійному розвитку фази стабільності, професіоналізму, авторитету й наставництва, особисте життя наповнюється проблемами пов'язаними з дорослішанням дітей, старінням батьків і поступовим зниженням власного самопочуття.

В період середини життя доросла людина істотно переглядає свої життєві та професійні цінності, мотиви, досягнення і може відчувати незадоволеність своєю діяльністю та її результатами. До того ж, професійна діяльність працівників міліції пов'язана з впливом сукупності негативних стрес-факторів і суттєвим психологічним навантаженням. Тому, саме в період між 35 і 45 роками, в працівників міліції зростає ймовірність розвитку кризи середини життя, що може поєднуватися з переживанням професійної кризи. Дослідження психологічних особливостей переживання кризи середини життя важливо для попередження негативних наслідків впливу на особистість і професійну діяльність правоохоронців.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення психологічних особливостей переживання кризи середини життя розпочалося в 70-тих роках ХХ століття. Американський соціопсихолог Д. Левінсон, на основі дослідження життєвого шляху і самопочуття чоловіків 35–40 річного віку (інтерв'ю, спогади тощо), увів термін «криза середини життя», яким описав перехідний етап у житті чоловіка, під час якого відбувається переоцінка цінностей і досягнень минулого життя, їх руйнація й зведення нових прагнень і домагань.

Р. Кесслер, Дж. Клаузен, С. Розенберг, М. Фаррелл вважають переживання зазначеної кризи скоріше винятком, ніж правилом, оскільки стверджують, що розвиток дорослої людини характеризується послідовністю очікуваних важливих подій у її житті, які можна передбачити й запланувати. Хоча середина життя й пов'язана зі змінами, що викликають труднощі в психологічному й соціальному плані, у більшості людей перехід до віку середньої дорослості відбувається плавно та непомітно, відповідно до того, як на зміну юнацьким мріям про славу, багатство, особистісні звершення приходять більш реалістичні очікування [2].

Але більшість зарубіжних авторів висловлюють протилежну думку (Е. Еріксон, Б. Лівехуд, В. Франкл, Дж. Холліс, Д. Шарп, Г. Шіхі, К. Г. Юнг). Б. Лівехуд зазначає, що знання певних процесів при зіткненні зі змінами не усуває необхідності пережити й перестраждати їх [3]. На його думку, у віці 35 – 45 років у людини відбувається боротьба з порожнечею, їй здається, що вона «втратила ґрунт під ногами й ще не знайшла новий». Реакція на цю ситуацію може бути різною. Одні – пра-

цюють ще більше й агресивніше, інші – намагаються заглушити голос слабкості алкоголем, сексуальними пригодами, або пасивно насолоджуються телевізором. За визначенням Б. Лівехуда, криза середини життя – це своєрідне роздоріжжя на життєвому шляху дорослої людини. Відчуваючи зменшення фізичних сил, сумніви щодо життєвих орієнтирів та духовну спустошеність людина повинна обрати подальший шлях життя: поступову психічну інволюцію чи перехід до нової домінянти цінностей за допомогою «духовного дозрівання» [3].

Серед російських вчених проблему кризових станів в період дорослості і, зокрема, кризи середини життя досліджували Р.А. Ахмеров, Г.С. Абрамова, Б.С. Братусь, А.А. Деркач, М.В. Єрмолаєва, В.І. Слободчиков, О.Л. Солдатова, О. В. Хухлаєва та інші. На думку цих вчених криза середини життя характеризується: зміною соціального і психологічного простору в житті людини (Г.С. Абрамова), підведенням підсумків і звільненням від ілюзій (Б.С. Братусь), усвідомленням «розриву» особистого і загальнолюдського сенсу життя (В.І. Слободчиков), трансформацією образу «Я» і системи відносин (Б.С. Братусь, В.І. Слободчиков), нереалізованою суб'єктністю, відсутністю утілення програми життєвої перспективи (М.В. Єрмолаєва) тощо.

У вітчизняній психології проблема переживання кризи середини життя, як частини процесу становлення особистості в період середньої дорослості (35-45 років) відображена в роботах П.П. Горностай і Т.М. Титаренко.

П.П. Горностай пов'язує появу життєвої кризи в період дорослості зі зміною життєвих ролей особистості, що супроводжується великими суперечностями, які людина не може самотійно та конструктивно розв'язати [1].

В роботах Т.М. Титаренко проаналізовано стан теоретичної розробки категорії переживання кризових станів особистості впродовж усього життя. Автор вказує, що криза середини життя є нормативною, віковою кризою у 37 і 40-річних людей, яка характеризується як період внутрішніх змін, реорганізації особистісних якостей, консолідації інтересів, цілей та обов'язків [4].

Таким чином, криза середини життя це – нормативна, вікова криза; глибока, внутрішня, особистісна криза; перехідний період життя. Загальними ознаками даної кризи є:

- 1) усвідомлення розбіжностей між мріями, прагненнями, планами та їх реалізацією; незадоволення досягнутим становищем у соціальній, професійній або сімейній сферах;
- 2) зміна часової перспективи; неможливість прогнозування власного майбутнього; поява страхів, пов'язаних із майбутнім;
- 3) відчуття фізичного спаду сил, різке погіршення нервово-психічного та соматичного станів;
- 4) переоцінка цінностей, пошук нового сенсу життя.

Більшість науковців не пов'язують характер проживання і розв'язання кризи середини життя з особливостями професійної діяльності. Але працівники міліції знаходяться під впливом багатьох негативних стрес-факторів професійної діяльності, у них відбувається певна професійна деформація, крім того, 45 років – це граничний вік перебування на службі правоохоронця, після досягнення якого вони найчастіше виходять на пенсію.

Метою проведеного дослідження стало вивчення психологічних особливостей переживання кризи середини життя у працівників міліції.

Виклад основного матеріалу. Вибірку дослідження склали 128 працівників ОВС різних підрозділів Дніпропетровської та Харківської областей, віком 35 – 45 років, стаж роботи в правоохоронних органах коливався від 10 до 23 років. У 25 респондентів, за допомогою спеціально розробленої анкети, було діагностовано переживання кризи середини життя.

В роботі були використані такі психодіагностичні методики: опитувальник термінальних цінностей розроблений Г. І. Сеніним (діагностує два основних конструкти: термінальні цінності і життєві сфери); методика SKL – 90 – R (опитувальник вираженості показників загального рівня психічного дистресу); «Психологічний вік особистості» Є.І. Головахи, О.О. Кроніка (визначення психологічного віку, рівня суб'єктивної реалізації життя особистості та причинних і цільових зв'язків між подіями її життєвого шляху); проективний тест незакінчених малюнків Вартегга (дозволяє з'ясувати ступінь розвитку і наявності або відсутності проблем у таких сферах особистості як: Я-концепція, емоційність, контактність з соціумом, творча динаміка, страхи і відповідні їм механізми психологічного захисту, активність, здатність до раціонального керування і планування власного життя тощо).

У обстежених працівників більшість термінальних цінностей має низький і дуже низький ступінь значимості, показники середнього і високого рівня повністю відсутні (див. табл. 1). У 60 % осіб, які переживають кризу, термінальна цінність власний престиж, що відображає прагнення визнання, поваги, схвалення з боку інших, знаходиться на дуже низькому рівні значимості. Це може бути підтвердженням теоретичних положень щодо важливих симптомів кризи середини життя: незадоволення контактами з людьми, почуття відчуженості, відсутність зацікавленості в процесі діяльності [5]. Також, цей результат може свідчити про оцінку своєї професії як малопrestiжної, а відповідно й низьку оцінку власного престижу.

Цінність високе матеріальне становище, тобто прагнення до більш високого рівня свого матеріального добробуту і переконання в тому, що матеріальний статок є головною умовою життєвого благополуччя, діагностовано на низькому рівні значимості у всіх опитаних. Це може свідчити про розчарування у можливості досягнення високого матеріального становища.

Значимість термінальних цінностей працівників міліції (%)

Цінності	Значимість	
	Дуже низька	Низька
Власний престиж	60	40
Високе матеріальне становище	—	100
Креативність	100	—
Активні соціальні контакти	100	—
Саморозвиток	100	—
Досягнення	—	100
Духовне задоволення	100	—
Збереження власної індивідуальності	100	—

Термінальна цінність креативність у всіх респондентів знаходиться на дуже низькому рівні, що може свідчити про відсутність прагнення реалізації своїх творчих можливостей, внесення різних змін в усі сфери свого життя, без чого неможливо переоцінити свій звичний спосіб життя і конструктивно підійти до вирішення кризи.

З метою здійснення своїх професійних обов'язків працівники міліції найбільш інтенсивно контактують з громадянами, при цьому інколи гостро відчуючи ворожість до себе з боку населення. Процес спілкування може здійснюватися в умовах конфлікту співробітництва, у сприятливих чи несприятливих ситуаціях, результативно чи безрезультатно, бути бажаним чи небажаним. Із збільшенням свого професійного віку працівник міліції відчуває втому від процесу спілкування, що підтверджують результати нашого тестування. Так, значення термінальної цінності активні соціальні контакти, тобто встановлення сприятливих стосунків у різних сферах соціальної взаємодії, розширення своїх міжособистісних зв'язків, реалізація своєї соціальної ролі, знаходиться на дуже низькому рівні у всіх опитаних.

Термінальна цінність саморозвиток – це пізнання своїх індивідуальних особливостей, постійний розвиток своїх здібностей та інших особистісних характеристик, прагнення до самовдосконалення. В усіх досліджуваних вона знаходиться на дуже низькому рівні значимості. Як відомо, під час кризи людина відчуває розчарування власними вміннями, здібностями і переживання власної неповноцінності, тому в неї може бути пригнічене прагнення до саморозвитку та самовдосконалення; неспроможність розглянути ситуацію ззовні, впевненість у неможливості вирішення накопичених проблем.

Така цінність, як досягнення, тобто постановка й вирішення певних життєвих завдань, прагнення людини до досягнення конкретних і відчутних результатів у різні періоди життя, розвинена на низькому рівні у всіх респондентів. Ці дані можуть відображати такі симптоми кризи, як втрата здатності планувати майбутнє, звуження життєвих перспектив.

Особливістю правоохоронної діяльності є правова регламентація професійної поведінки й прийнятих рішень, яка формується з перших днів навчання в навчальних закладах системи МВС. У силу чіткої нормативності відступ від службових обов'язків, наказів тощо розглядається як порушення закону. Очевидно, що з часом це призводить до зникнення важливості проявлення власної індивідуальності про що свідчить низький рівень значимості термінальної цінності збереження власної індивідуальності, тобто перевага власної думки, поглядів, переконань над загальноприйнятими, захист своєї неповторності й незалежності, свого стилю життя.

Вивчення загального рівня дистресу у працівників міліції, які переживають кризу середини життя показала наступне: діагностуються розвинені відчуття тілесних дисфункцій (шкала соматизації – 9,8); зустрічаються обмежена здатність виражати позитивні емоції, перфекціонізм, надмірне занурення у професійну діяльність на шкоду особистим стосункам (шкала obsесивно-компульсивні розлади – 7,6); проявляються занепокоєння й помітний дискомфорт у процесі міжособистісної взаємодії та негативні очікування щодо будь-яких комунікацій з іншими людьми (шкала міжособистісна сензитивність – 8,8); на тенденцію до міжособистісної ізоляції вказують і показники шкали психотизм – 3,4. Ознаки відсутності інтересу до життя, мотивації досягнення й втрати життєвої енергії, почуття безнадійності й інші когнітивні та соматичні прояви депресії діагностовано на високому рівні розвитку – 8,4. Нервозність, напруження, почуття небезпеки, побоювання й страху, тобто симптоми шкали тривожність – 5,6, та ознаки ворожості, підозрілості, пихатості, страху і втрати незалежності (шкала паранойяльні симптоми – 4,2) проявляються також на високому рівні.

У 61% осіб, які переживають кризу середини життя найчастіше спостерігається завищення самооцінки свого віку, що може свідчити про невиправданий песимізм, психологічну «старість», наповнення життя людини великою кількістю негативних переживань, втрату чутливості до сьогодення.

У 31 % респондентів стоять показники заниження самооцінки віку, що інтерпретуються як прагнення людини пригальмувати реальний процес вичерпання часу, запозичаючи з невизначеного минулого деяку кількість років, якби віддаючи їх до фонду майбутнього; надзвичайно оптимістичні уявлення про майбутнє, оскільки плани й очікування розраховані на великий діапазон хронологічного часу, ніж той, який людина має в дійсності; страх перед майбутнім (при цьому у минулому може бути щось гарне, а може, навпаки, погане, що чіпляє людину, до чого людина прив'язується й не може від цього звільнитися).

Збіг психологічного віку з хронологічним спостерігаємо у 8 % опитаних. Такі люди живуть за принципом «тут і тепер», чутливі до себе, але водночас з цим така самооцінка віку може свідчити про неспроможність

людини планувати і будувати життя у відповідності до своїх бажань.

Дослідження особливостей особистості працівників міліції з кризою середини життя за допомогою теста Вартегга відображено в таблиці 2.

Таблиця 2

Проблемні області та ресурсний потенціал особистості працівників міліції які переживають кризу середини життя

Показники	Зміст
Образ «Я»	<ul style="list-style-type: none"> - актуальна проблема – відсутність виявлення власного Я; - порушення самовідчуття; - занижена самооцінка; - потреба у захисті образу «Я»
Особистісний ріст, планування майбутнього	<ul style="list-style-type: none"> - недостатня зацікавленість у досягненнях і самовдосконаленні; - внутрішньоособистісний конфлікт; - нереалізація власного потенціалу; - прагнення до самореалізації не отримує адекватного втілення; - відсутність амбіцій щодо майбутнього, людина задовольняється тим, що є.
Страхи та механізми психологічного захисту	<ul style="list-style-type: none"> - агресивні способи захисту; - витіснення та раціоналізація як механізми психологічного захисту; - усі свої страхи і тривоги людина тримає всередині себе, мало кому відкривається, не показує свої переживання
Енергійність, ініціативність, жадаюча діяльності	<ul style="list-style-type: none"> - блокування власної активності; - низька здібність справлятися з перепонами та вирішувати проблеми; - гальмування прагнень
Потреба в особистісних стосунках	<ul style="list-style-type: none"> - бажання набути впевненість і стабільність у особистих стосунках; - потреба у близьких міжособистісних стосунках; - самотність
Афективна сфера	<ul style="list-style-type: none"> - тривожність; - витіснення чутливості; - страх засмутитися; - необхідність підтримки ззовні
Відчуття захищеності (безпеки)	<ul style="list-style-type: none"> - потреба у захисті і належності до когось; - внутрішній світ особистості закритий

Висновки. Працівники міліції, які переживають кризу середини життя мають неадекватно занижений рівень розвитку самооцінки, недостатню зацікавленість у досягненнях і самовдосконаленні, що може бути однією з причин нереалізованості власного потенціалу і розвитку кризи. В комунікативній сфері вони замкнуті, не прагнуть спілкуватися. Життєва активність блокована, а гострота негативних переживань (тривожність, самотність, страх перед майбутнім) призводять до стану безпорадності, знижує здібність справлятися з перепонами і вирішувати проблеми, звідси може проявлятися потреба у захисті і належності до когось, необхідність підтримки ззовні. Завищення самооцінки віку підтверджує наявність паузи в саморозвитку, відсутність амбіцій щодо май-

бутнього і невиправданий песимізм, оскільки роки майбутнього залишаються незаповненими планами і прагненнями. В той же час може свідчити про наповненість життя респондентів великою кількістю негативних переживань.

Працівник міліції втрачає позитивну часову перспективу і страждає за втраченими можливостями і нереалізованими здібностями, відчуває незадоволеність досягнутим положенням у професійній сфері, заздрість до вдачі інших, зниження загального рівня працездатності. Про що свідчать низький рівень розвитку таких термінальних цінностей, як власний престиж, креативність, саморозвиток, активні соціальні контакти, досягнення.

Подальшого вивчення потребує взаємозв'язок між професійною і особистісною кризою, вплив професійних деформацій на поглиблення кризи та необхідність підготовки працівників міліції до виходу на пенсію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горностай П. П. Личность и роль. Ролевой подход в социальной психологии личности / П. П. Горностай. – К. : Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с.
2. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум; под ред. Т. В. Прохоренко. – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2005. – 940 с.
3. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью / Б. Ливехуд. – Калуга : Духовное познание, 1994. – 224 с.
4. Титаренко Т. М. Испытание кризисом: одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. – изд. 2-е, испр. – М. : Когито-Центр, 2010 – 304 с.